

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 3 CAMBA KABUPATEN MAROS

SAIFUL KAMAL

**PROGRAM STUDI STRATA SATU
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

ABSTRAK

Saiful Kamal, 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 3 Camba Kabupaten Maros. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Iskandar dan M. Rachmat Kasmad).*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 3 Camba Kabupaten Maros. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasinya adalah siswa SMP Negeri 3 Camba Kabupaten Maros. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang siswa. Teknik penentuan sampel adalah secara *random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa dalam kategori tingkat kesegaran jasmani, tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%), sebanyak 6 siswa yang masuk dalam kategori baik (20,0%), sebanyak 14 siswa yang masuk dalam kategori sedang (46,6%), sebanyak 9 siswa yang masuk dalam kategori kurang (30,0%), dan sebanyak 1 siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali (3,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Camba Kabupaten Maros dalam kategori sedang dengan persentase 46,6% dan masih dapat ditingkatkan dengan diupayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak gerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktifitas lingkungan sekolah.

Kata kunci : Tingkat kesegaran jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita di tekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan.

Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas Aip Syarifuddin bukunya “ olahraga dan kesehatan ” mengemukakan bahwa, Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap. Tindak dan karya yang di beri bentuk. Isi dan arah yang menuju kebulatan kepribadian manusia dengan ciri kemasyarakatan. (Aip Syarifuddin, 1975.hal 45).

Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani berperan membentuk generasi mudah yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan Indonesia.

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani (*phisycal fitness*). Semua orang melakukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan. Untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kesegaran jasmani yang baik. kesegaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan.

SMP Negeri 3 Camba Kabupaten Maros, salah satu sekolah yang boleh dikata memiliki kondisi alam yang beragam, sebahagian besar siswanya dari pegunungan namun tidak sedikit juga siswa berada di area kota kecamatan, oleh karena itu dengan beragamnya latar belakang dan karakteristik siswanya, saya mencoba akan melihat, bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang berada di SMP tersebut, tidak menutup kemungkinan anak yang memang tinggal di daerah kota kecamatan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni, dan dapat bersaing dengan siswa yang setiap hari naik turun gunung ketika berangkat dan pulang sekolah.

KAJIAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang

merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Sebenarnya masalah kesegaran jasmani sudah umum di pakai dalam bahasa indonesia terutama banyak digunakan dalam bidang olahraga yang biasa di ucapkan dengan istilah psysical fitness. Pengertian kesegaran jasmani

yang di sampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing para ahli antara lain ada 3 kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik yaitu:

1. Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang bera 5 bertambahnya kemampuan kerja t (K.L.Anderson).
2. Ahli fisiologi: kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedang penilaian kesegaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persayratan yang harus di penuhi, baik dalam intensite maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovicich).
3. Ahli pendidikan olahraga: kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dan dengan baik.

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa

lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa-sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak ataupun tiba-tiba.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kesegaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani (Sadoso Sumosardjuno: 1996: 9).

1. Kecepatan

Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Pada cabang olahraga seperti berbagai macam lari,renang dan sebagainya prestasi yang diukur adaah kecepatan (waktu tersingkat/pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu.

2. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan tidak perlu maksimal dalam jangka waktu tertentu.

Menurut M.Sayoto mengemukakan bawa :

Daya tahan otot atau lokal endurance adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untu berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu.

Sedangkan Nurhasan (2001, hal.133) mengaakan bahwa :

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan mengatasi kelelahan otot.

3. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi pada suatu beban maksimal. Kekuatan otot pula menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada kontraksi otot memendek dan besarnya pemendekan bergantung pada beban yang harus ditahan. Mula-mula otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai tegangan yang seimbang (equal) dengan beban, kemudian terjadilah kontraksi dengan pemendekan (isotonik). Perlu ditekankan pada kekuatan otot (muscle strenght) yang diukur adalah kekuatan maksimal isometrik. Kontraksi maksimal dapat dilakukan dengan berbagai cara dan hasil yang diperoleh bergantung pada koordinasi otot agonis dan antagonis serta sistem pengungkit yang terlibat.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah:

- Tingkat Kesegaran Jasmani

2. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu

metode yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada siswa-siswa yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan diambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya di kumpulkan lalu di beri interpretasi.

Defenisi Operasional Variabel

Variabel yang diteliti perlu didefinisikan dalam bentuk oprasional agar lebih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan defenisi opsional variabel penelitian sebagai berikut:

Kesegaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi dirinya dan sesudahnya masih dapat menikmati waktu-waktu luangnya, tanpa memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama. Adapu tes yang di gunakan untu kengukur tingkat kesegran jasmani adalah:

- a. Kecepatan : Lari 50 meter,
- b. Daya Tahan Otot : Gantung angkat tubuh, 60 detik
- c. Kekuatan Otot: Baring duduk , 60 detik
- d. Daya Ledak: Loncat tegak (*Vertical Jump*)
- e. Daya Tahan Jantung : Lari menengah 1000 meter

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Sutrisno Hadi (1989:220) bahwa:

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Sesuai dengan pengertian populasi di atas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 3 Camba, yang berusia 13 - 15 tahun.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagai individu yang diwakili untuk mewakili populasi. Dalam memilih individu sebagai sampel harus menggunakan teknik tertentu sehingga betul-betul sesuai dengan karakteristik dari pada populasi, yang dapat terpenuhi melalui sampel.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih secara random dan dipilih 30 orang siswa putra kelas VII pada sekolah bersangkutan dan berusia 13-15 tahun.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

Penyajian hasil analisis data

Data hasil tes pengukuran Tingkat kesegaran jasmani akan dianalisis dengan

teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Pembahasan

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 3 Camba Kabupaten Maros dalam kategori sedang.

Untuk lari 50 meter persentase termasuk dalam kategori sedang, salah satu indikasi dilihat kondisi lingkungan. Apabila melihat dari sarana prasarana sekolah kemungkinan besar kebugaran jasmaninya dalam kategori baik dengan adanya berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan olahraga di sekolah, namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya seperti anak-anak di manjakan dengan alat transportasi atau kendaraan pribadi yang menyebabkan siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki ke sekolah.

Sama halnya dengan tes pull up, juga termasuk dalam kategori sedang, sebenarnya dari lima tes kesegaran jasmani, tes pull up ini adalah

tergolong tes yang sangat berat, dengan waktu 60 detik, namun faktanya tidak ada yang mampu menyelesaikan dalam jangka waktu 60 detik, sehingga termasuk dalam kategori sedang.

Tes sit up diberikan jangka waktu 60 detik sama halnya dengan tes pull up, fakta di lapangan anak-anak hanya dapat menyelesaikan sampai waktu 60 detik, namun gerakan yang dilakukan tidak maksimal, kadang tidak rapat di lantai atau dada tidak rapat dilutut, sehingga dalam proses penilaian dapat terjadi pengurangan hitungan.

Untuk tes daya ledak menggunakan tes loncat tegak, dalam hal ini anak-anak memiliki kemampuan daya ledak tungkai masih dalam kategori sedang. Indikasi ini dapat dilihat pada saat tes anak-anak masih kurang dalam hal kemampuan melompat ke atas.

Untuk tes kemampuan lari 1000 meter, juga masih termasuk dalam kategori sedang. Dapat dipahami karena dengan begitu lancarnya alat transportasi ke sekolah, baik itu transportasi umum maupun kendaraan pribadi, membuat hampir 90% siswa tidak lagi berjalan kaki ke sekolah, kecuali yang memang tinggal didekat sekolah, sehingga sudah dipastikan aktifitas fisik siswa tidak terlalu terkuras, ditambah bagi siswa yang profesi orang tuanya sebagai petani tidak lagi banyak membantu disawah, karena cara membajak sawah dan menuai padi semuanya pakai mesin, tidak lagi manual seperti metode lama. Sehingga aktifitas anak sepulang sekolah praktis tidak terlalu menggunakan fisik yang berarti, begitu pula yang orang tuanya berprofesi sebagai ASN, kemungkinan besar anak-anaknya yang

dirumahnya dilengkapi dengan fasilitas seperti *play station*, *game online*, main HP dan sebagainya, membuat anak tersebut kurang bergerak dan jarang melakukan aktifitas fisik, keluar ke rumah teman atau keluarga dengan menggunakan sepeda motor tidak mau lagi berjalan kaki walaupun jaraknya sangat dekat.

Kondisi lingkungan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan siswa terpengaruh dengan lingkungan teman-temannya yang suka terhadap permainan tersebut serta suasana permainan yang menyenangkan lingkungan siswa ada tiga yaitu lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelola kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar.

Secara umum dapat dijelaskan bahwa motivasi merupakan faktor batin yang memiliki fungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan seseorang dalam belajar. Seorang yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya siswa yang motivasinya rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran yang akibatnya Siswa akan mengalami kesulitan belajar. Motivasi juga dapat menggerakkan siswa mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna bagi kehidupannya.

Motivasi dapat menentukan tinggi tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasi belajar seorang siswa akan semakin besar kesuksesannya dalam belajar. motivasi adalah suatu

proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Perilaku yang termotivasi dan diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang, dan pada akhirnya akan memperoleh hasil yang memuaskan dari kegiatan tersebut.

Dengan adanya berbagai faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang tinggi, yang mampu mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di SMPN 3 Camba Kabupaten Maros dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hal tersebut tentunya akan berdampak positif terhadap kegiatan pembelajaran penjas pada umumnya yang telah diikuti oleh Siswa, selain kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara baik, hasil yang akan dicapai Siswa pun juga akan menjadi lebih baik pula. Dengan demikian mengenai penguasaan materi yang diterima oleh siswa akan mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran penjas itu sendiri yang meliputi: pengembangan aspek fisik, pengembangan psikomotor, pengembangan kognitif dan pengembangan psikis / afektif pada diri siswa.

Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 3 Camba Kabupaten Maros dalam hal ini dalam kategori sedang. Jadi dalam posisi tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang itu sudah cukup lumayan, karena pembelajaran PJOK di sekolah hanya butuh waktu 3 jam pelajaran saja dalam seminggu, itu kalau siswa yang bersangkutan hadir pada saat jam pelajaran penjas, ditambah tidak berjalannya dengan baik kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut menambah catatan buruk tentang proses aktifitas jasmani.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian : Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMP Negeri 3 Camba Kabupaten Maros dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 46,6% dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak gerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktifitas lingkungan sekolah.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina Olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para Siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi para pelatih : Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para anak latihnya.
3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. PT . Rineka Cipta: Jakarta.
- Asriati. 1996. *Peranan Tari Kaliao dalam Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Skripsi.
- Blogspot.com (2018). *Tes Kesegaran Jasmani*. <http://sdnkm1.blogspot.com/2010/10/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html?zx=74412d14346bae5>. Di unduh pada tanggal 25-11-2018.
- Bompa.1984.*Theory And Of Training The Key To Atletik Perpomance*, Iowa Kendall / Hunt Publishing Company.
- Hadi, S. 1989. *Metedeologi Research Jilid I & II*. Andi Offset Hurlock: Yogyakarta
- Halim, N, I. 1991. *Tes Dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hernani, 1996, *Studi tentang pertumbuhan fisik dan tingkat kesegaran jasmani*. Skripsi.
- Kementrian Pendidkan Nasional. 2010. *Tes kesegaran jasmani Indonesia, Kelompok Usia 10-12 Tahun*. PUSJAS, Jakarta.
- Kosasih, E. 1984. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Akademika Pessindo: Jakarta
- Kusyanto, Yanto. 1996. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 3*. Bandung : Penerbit Ganeca Exact.
- Mulyono B. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga Diknas: Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sarumpaet, A, dkk 1992. *Permainan Besar*. Depertement Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Sudarno, SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sumosardjuno, S. 1996. *Kesehatan Olahraga*. PT . Rineka Cipta: Jakarta.
- Sugiyono. 2000. *Statistika Dalam Penelitian*. Bandung :Penerbit CV. Alfabetha.
- Surakhmad, Winarno. 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode Dan Teknik*. PT Trasito: Bandung.

Syarifuddin, A. 1975. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta

Yahya, K. 1982. *Kinesilogi*. PT . Rineka Cipta: Jakarta.